

# Jarrete de Jamn Ahumado con Frijol Lima

**Prep time:** 10 minutes

**Cook time:** 50 minutes

**Makes:** 8 Porciones

Pruebe este plato tradicional sureño ya sea como una sopa o sirva la carne y los frijoles sobre un plato de grano integral tal como un arroz integral para una comida más abundante.

## Ingredients

- 1/2** cebolla mediana
- 2 cloves** ajo
- 2 pounds** jarrete de jamón ahumado
- 8 cups** agua
- 1 pound** frijoles lima congelados
- 1/2 teaspoon** pimienta negra molida

## Directions

1. Pele, lave y pique la cebolla. Pele y pique el ajo.
2. En una olla grande a fuego alto, agregue el agua y los jarretes de jamón. Póngalo a hervir. Reduzca el calor a fuego lento. Agregue la cebolla y el ajo. Cúbralo y cocínelo hasta que la carne esté tierna y la temperatura interna registre 145°F en un termómetro para alimentos, alrededor de unos 30 a 40 minutos.
3. Transfiera los jarretes de jamón a una tabla para cortar que esté limpia. Déjelo enfriar.



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	130	
Total Fat	1 g	2%
Protein	12 g	
Carbohydrates	18 g	6%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	0 g	
Sodium	400 mg	17%

## MyPlate Food Groups

Vegetables	3/4 cup
Protein Foods	2 1/2 ounces

4. Agregue los frijoles lima a la olla. Cocínelos según las indicaciones del paquete.

5. Cuando los jarretes de jamón estén fríos, desmenuce la carne del hueso, quitándole la grasa. Póngalo de nuevo a la olla. Agregue la pimienta. Si utiliza sal, agréguela ahora.

## Notes

Los jarretes de jamón pueden ser ya lo suficientemente salados. Pruébelo antes de añadir la sal opcional.

Sirva este plato tradicional sureño como una sopa o utilice una cuchara con ranuras para sacar los frijoles y la carne. Sirvalo sobre arroz integral.

Para acentuar el sabor y el color, agréguele zanahorias cortadas en cuadritos y apio.

Utilice un sobrante de buen jamón carnosos o huesos del cuello ahumado en lugar de los jarretes de jamón.